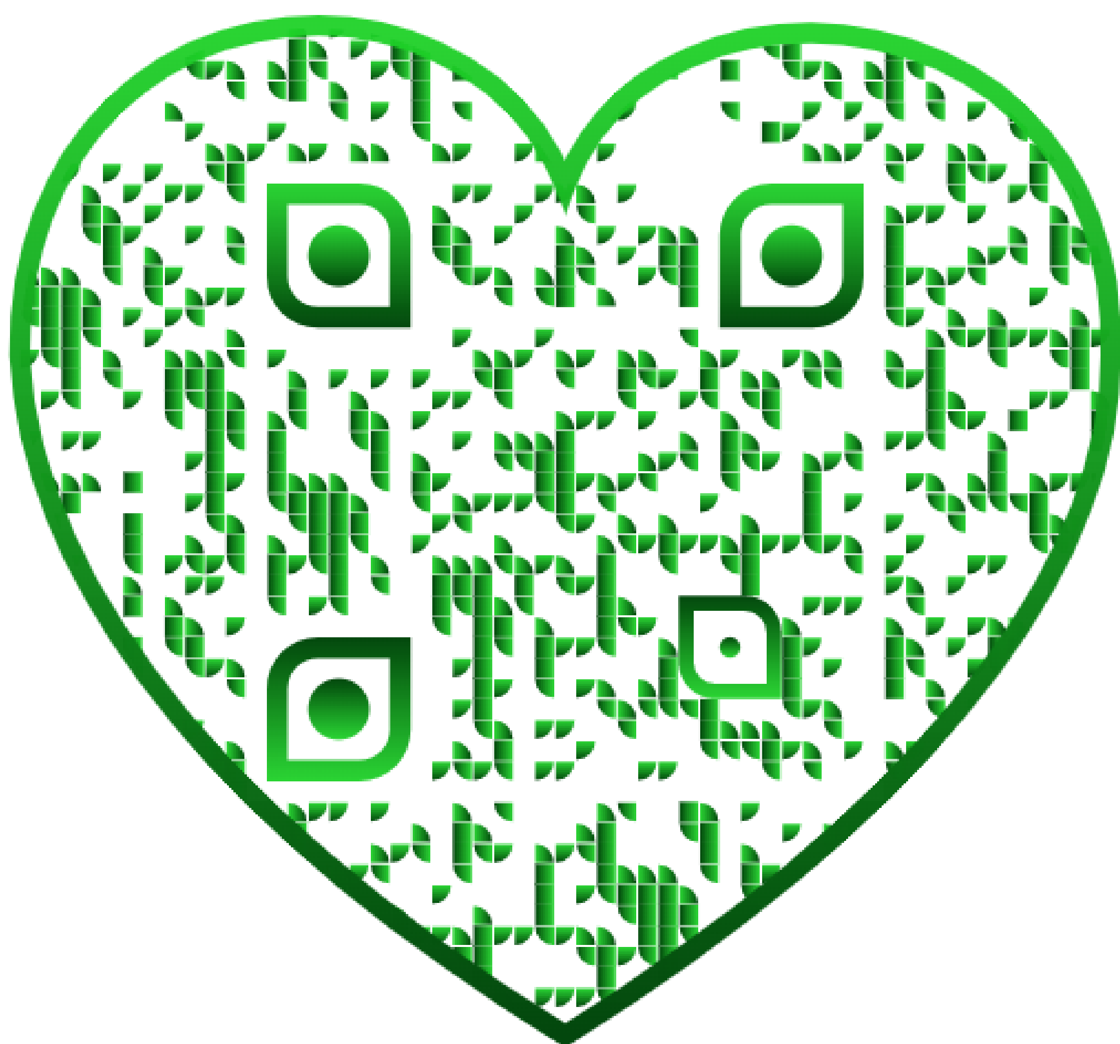
A DIETA DO YOGA

Mais do que emagrecer, uma saúde de excelência.



Vitor Caruso Jr.



Sumário

A Dieta do Yoga
O Yoga tem sim uma dieta
Precisa ser vegetariano para praticar Yoga?
Os Alimentos Tamásicos
A Busca de Alto Valor Nutricional
Alimentos que nos dão Clareza
Alimentos excitantes
Quando você vai ser mais forte do que as modinhas?
Não é a Carne, são os pobres animais
Adoce de verdade a sua vida
Quanto menos melhor
Reduza as CACAS da sua vida
Entendendo o que é calorias
A Dieta da Restrição Calórica
O Milagre de Gerson
O Poder do Suco Verde
A acidez dos alimentos
É incrível, mas óleo é óleo
Não é só uma questão de peso
Vitamina B12
Conclusão

A Dieta do Yoga



A experiência de cura com o Yoga, a superação de um câncer de forma extraordinária, motivou muito minha paixão por estudar, e aprender ainda mais sobre os fatores que aumentam o potencial de cura do ser humano.

Tive uma cura na metade do tempo que a medicina julgava possível, e pude depois estudar métodos e tratamentos ainda mais poderosos, com efeitos significativos no desenvolvimento da condição da saúde humana. E quase todas as formas propostas de mais saúde, falavam em melhora dos hábitos alimentares.

Meus mestres e professores na área do Yoga, sempre salientaram o especial cuidado com a alimentação. Exemplifico aqui as diversas aulas e textos do Professor Hermógenes, precursor da Yogaterapia no Brasil, que além de grande defensor do vegetarianismo, tinha hábitos alimentares extremamente saudáveis. Meu outro professor, Lino Miele, referência histórica do Ashtanga Yoga, e um dos principais alunos a estudar com Pattabhi Jois também salienta a importância de hábitos alimentares, como

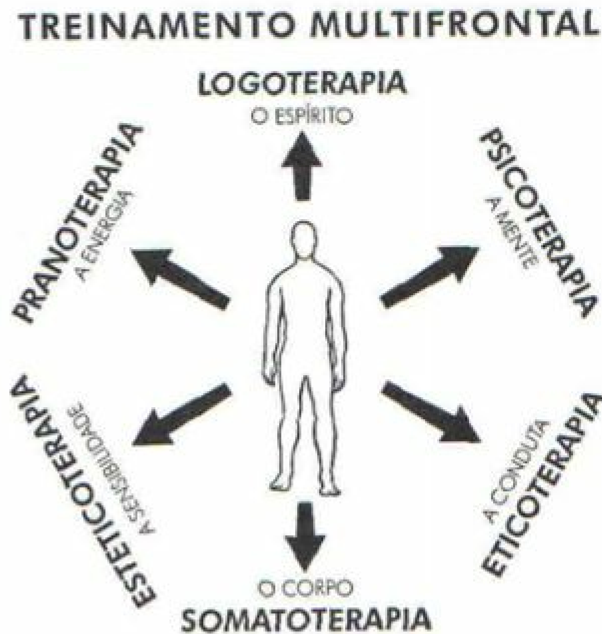
evitar café, ou mesmo o cuidado com o excesso da alimentação noturna.

Com tantas evidências, e experiências sobre o impacto da alimentação na vida, e na saúde das pessoas, essa obra tornou-se um chamado, uma obrigação de esclarecer, que o processo evolutivo, de desenvolvimento pessoal proposto pelo Yoga, também passa pela alimentação, pelos hábitos alimentares, e é isto que espero dividir com você.

Não só a validação dos conhecimentos milenares do Yoga, mas também a certificação da ciência, dos universos estatísticos neste conhecimento.

Desta forma, unindo a sabedoria ancestral do Yoga, com os mais recentes conhecimentos científicos, espero contribuir para que a Yoga seja levado a sério, a começar pelos próprios professores e profissionais de Yoga, que em geral se alimentam muito mal, e muitos parecem ter problema de gestão do próprio peso, mas especialmente espero contribuir para os praticantes de Yoga, para que tenham menos obstáculos no seu avanço pessoal, e possam desfrutar dos benefícios de mais saúde, de forma mais integral e verdadeira.

O Yoga tem sim uma dieta



Na ilustração acima, o Professor Hermógenes mostra as várias frentes terapêuticas do Yoga.

O conhecimento superficial, ou mais amplamente divulgado do Yoga, dá ênfase nas posturas, nos ásanas, na demonstração física. Isto é o que aparece mais em capas de revistas, nas redes sociais e nas propagandas. Mas esta é uma faceta mais visual do universo do Yoga, que tem inúmeras outras, e uma delas é a alimentação.

O Yoga na sua busca de auxiliar o processo evolutivo do indivíduo, desenvolve práticas e técnicas que buscam desbloquear, revitalizar, aliviar tensões, traumas, marcas que impedem a percepção clara do praticante. Exemplificando: quando estamos vivendo uma intensa emoção, como o medo, registramos este medo no nosso corpo, na fala, nos pensamentos, e nossa mente perde a clareza perceptiva, a perspectiva é dominada pela emoção, e nos afastamos da nossa condição de mais clareza.

Ao aplicarmos esta ideia, na vida real, ela não é só para servir em termos de posturas físicas, ou desbloqueio de marcas no corpo físico, ela deve ser aplicada nos outros aspectos da vida do praticante, pois estes outros aspectos

também fazem do Ser Integral que é o indivíduo. Portanto a revitalização proposta pelas práticas do Yoga também servem para as esferas emocionais, e mentais do indivíduo. Sendo assim, a alimentação também é uma das esferas deste indivíduo integral.

Outra verdade a ser destacada, é que muito dos bloqueios no corpo físico do praticante, movimentos, alongamentos ou desenvolvimento de força, são dificultados pela má dieta alimentar. Fácil é provar que mudanças alimentares facilitam transformações físicas. Portanto, tal ferramenta de auxílio não deveria ser deixada para segundo plano, ou ser menos comentada, pelo menos não para qualquer praticante seriamente comprometido com seus próprios processos de superação e melhoria.

Precisa ser vegetariano para praticar Yoga?



Certa vez organizei palestra do Professor Garothe, indiano do Lonavla Institute, na Associação Médica do Paraná. Em determinado momento da palestra, foi feita a ele essa pergunta sobre a necessidade de ser vegetariano. Ele prontamente respondeu negativamente. Salientou a importância de manter-se em prática, em estudo, em auto-estudo. E o tempo iria decidir, amadureceria a escolha alimentar. Posteriormente riu, e entre risos, deixou escapar, e aí naturalmente se tornará vegetariano.

Esta resposta traz uma importante reflexão. A prática do Yoga, feita de forma contínua, e intensa, irá trabalhar o desenvolvimento da percepção e da sensibilidade do indivíduo. Este trabalho causará transformações. Com uma nova percepção, ele amplia as suas condições de decisão, e passa a tomar melhores decisões para si próprio.

E aqui reside algo que é destacado com relevância por Patanjali, o compilador do Yoga Sutra, texto que apresenta os aspectos fundamentais do Yoga. No capítulo 1 do Yoga Sutra, no aforisma 16, destaca o caminho do praticante na superação, na indiferença em relação aos gunas. Vamos explicar melhor. Gunas vem da filosofia Samkhya, uma forma de classificar a expressão do comportamento, estado mental, ou fenômeno da natureza. Uma forma de averiguar a qualidade da natureza. Pode ser tamásico, rajásico ou satívico, respectivamente, denso, agitado, ou harmonioso. O caminho

harmonioso seria a forma de buscar essa superação, essa indiferença em relação aos gunas. O caminho satívico é a forma de ir além. Explicaremos mais detalhadamente no decorrer da obra.

Os Alimentos Tamásicos



A característica tamásica, como explicada anteriormente, distingue-se pelo adensamento, pela rigidez, peso, do objeto em análise. Como podemos analisar os alimentos desta forma? Devemos perceber o efeito que este alimento causa em quem o consome, e também suas propriedades e características, em alguns casos, inclusive as características de produção.

Vamos pensar em alguns exemplos. As pastas, em sua grande maioria, passam por processos de industrialização, utilização de farinha refinada, trigo refinado, e outros aditivos químicos. A produção desse alimento, que não possui alto valor nutritivo, é feita de uma forma a nos fornecer carboidratos e suas calorias sem outros componentes, a ingestão é fácil, a barriga cheia criando uma sensação de saciedade também é veloz, mas o organismo pouco recebeu. Este tipo de alimento tem uma característica tamásica. Poderíamos pensar da mesma forma nos pães, ou nas carnes, ou no leite, nos queijos,nos biscoitos e bolachas, no iogurte e na maioria dos produtos industrialmente processados. O resultado do consumo destes produtos facilita o ganho de peso, a carência nutricional, e assim a falta de disposição e vitalidade. Característica essencial do hábito tamásico.

A Busca de Alto Valor Nutricional



Aprecio muito o trabalho do médico americano Joel Fuhrman, das várias obras que publicou, algumas delas citam a tabela ANDI. Este é um índice de densidade nutricional dos alimentos, que procura criar um número correspondente a quanto este alimento contribui para nossa saúde. Na composição do índice, as calorias entram como fator divisor, enquanto que vitaminas, minerais, fitoquímicos são os numeradores, que contam positivamente.

Vamos a alguns exemplos essenciais, o campeão, alimento de maior índice e referência neste estudo é a Couve:

- Couve 1000
- Espinafre 739
- Rúcula 559
- Repolho 481
- Couve-flor 295
- Cenoura 240
- Morango 212

- Tomate 164
- Laranja 109
- Lentilha 100
- Feijão Vermelho 100
- Batata Doce 83
- Feijão Preto 83
- Maçã 76
- Abacaxi 64
- Grão de Bico 57
- Aveia 53
- Manga 51
- Arroz Integral 41
- Abacate 37
- Tofu 31
- Uva 31
- Banana 30
- Peito de Frango 27
- Ovos 27
- Pão Integral 25
- Leite Integral 25
- Carne Moída 20
- Macarrão 18
- Pão 18
- Queijo Suíço 15
- Iogurte 14
- Batata frita 11
- Azeite de Oliva 2
- Coca-Cola 1

Estes números ajudam muito a perceber que os alimentos mais tamásicos tendem a ter índice inferior. Exceção à Coca-Cola, que é rajásica, e vamos falar mais à frente.

Curiosamente, se buscarmos os alimentos com maior pontuação no índice ANDI, estaremos com uma alimentação mais satívica, que proporciona mais clareza para seu consumidor.

Os alimentos apresentados são apenas uma amostra do estudo, o número

de alimentos apresentado originalmente na publicação é bem maior.

Alimentos que nos dão Clareza



Quando fazemos uma refeição leve, sem exagerar na ingestão, comendo em ambiente tranquilo, com tempo para sentir a comida, qual o efeito que temos?

Esta leveza, cuidado, e atenção durante as refeições deveria ser nosso objetivo.

Os alimentos que corroboram estas qualidades são frutas, vegetais, legumes, nozes, sementes, castanhas e grãos.

A ingestão cuidadosa destes alimentos nos deixa mais leves, pois são de mais fácil digestão, não engordamos, pois possuem menos calorias que os produtos industrializados e facilitam o processo de excreção, pois são ricos em fibras e água.

Se pensarmos em nossos ancestrais evolutivos, os macacos, que possuem estrutura biológica muito similar à nossa, reconhecerá o quanto se destaca a presença de frutas e vegetais na alimentação. Este não é um argumento que defende um retrocesso, mas a verificação de uma realidade. Nossa estrutura física é sim, em sua maior parte, similar aos macacos, e a estrutura dos macacos não desenvolve a mesma quantidade de doenças modernas que desenvolvemos, esta estrutura a milhares de anos foi constituída e utiliza até hoje frutas e vegetais como base.

Na tradição do Yoga, estes alimentos são de natureza satívica, o que auxilia a busca do praticante de ir além das manifestações dos gunas, como ensinado por Patanjali, a partir de uma caminhada de predominância satva.

Alimentos excitantes

Adenosina é uma substância que produzimos em nossas atividades, e vai se acumulando no cérebro, responsável pela pressão de sono que sentimos ao final de muitas atividades. A cafeína é uma substância que impede o cérebro de ler o acúmulo de adenosina, desligando a leitura de como estamos cansados, e desregulando nossa relação com o sono.

Este é apenas um exemplo dos efeitos das substâncias excitantes.

Vale dizer que encontramos cafeína não só no café, mas no energizante, nos refrigerantes,no antigripal, no remédio emagrecedor, no Kombucha, e no chá verde e preto também e no cacau, o que significa dizer que há cafeína nos chocolates.

Afetar a qualidade do sono também é outra propriedade da cafeína, pois apesar de não percebermos, os ciclos do sono são afetados, prejudicando especialmente memória, e a manutenção da clareza mental. Estudos apresentam que o microssono, ou o impulso de cochilar que surge em atividades de concentração, ou monótonas, como dirigir na estrada, por exemplo, são os primeiros efeitos sobre que está com os ciclos do sono afetados.

São considerados alimentos rajásicos também especiarias como pimenta, cebola, alho, chá, café e tabaco, álcool, picles e açúcares refinados.

Alimentos de características estimulantes como os rajásicos devem ser

evitados pelo praticantes sérios de Yoga. Praticantes comprometidos com o Yoga devem ter diretrizes satívicas para suas escolhas, segundo Patanjali.

Mas os malefícios de muitos deles são ainda maiores por outros motivos, especialmente álcool e açúcares refinados, que vamos explicitar mais à frente.

Quando você vai ser mais forte do que as modinhas?



O Buda pedia aos seguidores 5 votos para iniciar a jornada como seu aluno. Um deles era evitar o uso de qualquer substância que afetasse a lucidez da consciência. Patanjali no Yoga faz o mesmo alerta, substâncias não são caminhos sólidos para o desenvolvimento da consciência.

Já presenciei grupos de jovens budistas, que lhe foram dadas as opções de não precisar seguir todos os 5 votos, e de todos os 5, o mais rejeitado era o de substâncias, por causa do álcool.

A pressão social para consumo de álcool é enorme, festas, celebrações, happy-hours, como se não fosse possível fazer de outra forma.

Sim, o álcool está relacionado com câncer na cabeça e no pescoço, com o câncer de esôfago, com o câncer de fígado, com o câncer de mama e câncer colo-retal. Há evidências de que o álcool está associado ao aumento dos riscos de melanoma e de câncer de próstata e pâncreas.Tudo isto comprovada em pesquisas e validado pelo Instituto Nacional do Câncer do governo estadunidense.

Para o praticante de Yoga, além da natureza rajásica do álcool, que já deveria ser suficiente para justificar sua evitação, ela tem um efeito imunodepressor, abrindo o sistema do praticante para várias outras

manifestações não saudáveis.

Não é a Carne, são os pobres animais



Se procurar na literatura, vai encontrar que a carne é um alimento rajásico, ou tamásico. Como pode o mesmo alimento possuir qualidades quase opostas? Aqui explico, os textos mais antigos não tratam do consumo da carne que nos chega hoje, oferecida nos supermercados, carimbada, selada, transportada, congelada, e colorida. Estes adventos do processo de urbanização, escalas de distribuição, e escalas de produção não eram conhecidos, se não recentemente. A contribuição que todo o processamento dá ao alimento é deixá-lo mais seguro para o consumo, mesmo mediante a distância em espaço e tempo da morte do animal. Isto muda as propriedades do alimento. Consome-se algo que já não é mais só carne de um animal, é alguma outra coisa. Outra coisa processada e congelada que é tamásica.

A relação de seu consumo com a incidência de câncer é evidente, e facilmente comprovável, são centenas de estudos. Mas vamos apresentar apenas um ilustrativo. Veja apenas este estudo apresentado pelos pesquisadores do Nutrition Facts:

"O maior estudo sobre dieta e saúde foi co-patrocinado pelos Institutos Nacionais de Saúde e pela Associação Americana de Aposentados. Durante uma década, os pesquisadores acompanharam cerca de 545.000 homens e mulheres com idades entre 50 e 71 anos e chegaram à mesma conclusão dos pesquisadores de Harvard: O consumo de carne estava associado a um risco maior de morrer de câncer, morrer de doença cardíaca e morrer prematuramente. Mais uma vez, isso foi depois de controlar outros fatores de dieta e estilo de vida."

Mas este estudo não fala da carne de frango, e nem do peixe. Pois bem,

vamos utilizar mais um exemplo:

"O estudo da Investigação Prospectiva Europeia sobre Câncer e Nutrição (EPIC) acompanhou 477.000 pessoas por cerca de uma década e descobriu um aumento de 72% no risco de câncer pancreático para cada 50 gramas de frango consumido diariamente."

E em relação ao peixe, também são inúmeros os dados, mas apresentamos este aqui:

"Onde no suprimento de alimentos são encontrados esses poluentes? Hoje, a maior parte do DDT vem da carne, particularmente peixe. Os oceanos parecem ter se tornado, essencialmente, o esgoto da humanidade: tudo eventualmente flui para o mar. O mesmo acontece quando se trata de exposição alimentar a PCBs - outro conjunto de produtos químicos proibidos. Um estudo com mais de 12.000 amostras de alimentos e rações em 18 países descobriu que a maior contaminação por PCBs foi encontrada em peixes e óleo de peixe, seguida de ovos, laticínios e outras carnes. A menor contaminação foi encontrada na parte inferior da cadeia alimentar, nas plantas."

Mas para explicar que o problema da exploração violenta de animais não termina apenas na carne, em relação ao leite e seus derivados, são muitos os estudos comprobatórios de seus males, apresentamos aqui mais um grande estudo referendado pelos pesquisadores do Nutrition Facts:

"No estudo populacional "Ingestão de leite e risco de mortalidade e fraturas em mulheres e homens", pesquisadores que acompanharam mais de 100.000 homens e mulheres na Suécia por cerca de 20 anos encontraram taxas significativamente mais altas de fraturas ósseas e de quadril, doenças cardíacas, câncer e mortes prematuras em geral para as mulheres que bebiam mais leite."

E por último, os ovos, que acaba sendo um campeão de discussões entre prós e contras, mas quero deixar uma reflexão, suponha que todas as evidências a favor sejam verdadeiras, todos os benefícios aclamados sejam reais, e que 99% das críticas sejam falsas, mas que apenas, só apenas essa informação abaixo seja verdadeira. Seria já o suficiente para pensarmos em uma alimentação com outras opções?

Segundo os pesquisadores do Nutrition Facts:

“Em comparação com os homens que raramente comem ovos, os homens que comem menos de um ovo por dia parecem ter o dobro do risco de progressão do câncer de próstata. E os homens que consomem dois e meio ou mais ovos por semana - basicamente um ovo a cada três dias - podem ter 81% a mais de risco de morrer de câncer de próstata. Como a ingestão de menos de um ovo por dia pode ter um impacto tão grande no risco de câncer? A resposta pode ser colina, um composto encontrado concentrado em ovos. A colina nos ovos, como a carnitina na carne vermelha, é convertida em uma toxina chamada trimetilamina pelas bactérias existentes nos intestinos dos comedores de carne. A trimetilamina, uma vez oxidada no fígado, parece aumentar o risco de ataque cardíaco, derrame e morte prematura.”

Um dos maiores estudos feitos até hoje na área da nutrição foi realizado pela Universidade de Cornell, sob o comando do Dr. Campbell. Conhecido como China Study, ele se destacou por estudou os hábitos alimentares e os seus efeitos para saúde em muitos vilarejos chineses. A característica dos vilarejos possuírem hábitos muito distinto entre eles, e pouco mobilidade populacional, devido ao regime comunista, que ainda mais dificultava a adoção dos maus hábitos modernos ocidentais, permitiu um estudo com grandes e importantes conclusões. Todas as evidências comprovam que o consumo de produtos derivados de animais (não só carne, mas leite e ovos também) estão diretamente relacionados a doenças cardíacas e câncer.

Adoce de verdade a sua vida



Certa vez, um pai de um grande amigo, riu-se muito de mim, quando eu, ao receber a porção do raro e saboroso morango de sobremesa, perguntei onde estava o açucareiro. Ele me ensinou ali que as frutas eram doces, e o quanto meu paladar estava consumido pela indústria.

O consumo do açúcar refinado está comprovadamente relacionado ao desenvolvimento de artrite, problemas oculares por causa do aumento de pressão, ao fortalecimento de depressão, envelhecimento da pele, problemas dentários, redução da qualidade nutricional dos seus hábitos, desenvolvimento de diabetes, redução da atividade mental, danos ao fígado, danos às artérias e criar as condições necessárias para o desenvolvimento de câncer, pois já se a prova que a diabetes, e os altos níveis de açúcar no sangue favorecem o desenvolvimento de tumores.

O problema do refinamento leva o organismo a assimilar algo quase que diretamente à corrente sanguínea, a glicose (açúcar) precisa da produção de insulina pelo pâncreas para sua absorção na célula. Mas o refinamento leva à uma enxurrada grandiosa que sobrecarrega o pâncreas. Minha sugestão, quanto menos refinamento melhor. Mascavo, demerara, de coco, tudo, tudo refinado. No máximo, no máximo, aceite o caldo de cana para adoçar. Na maioria das vezes, frutas secas como uva passa, ou tâmaras, resolvem.

E os adoçantes? A esta altura já devemos estar desconfiados dos efeitos dos aditivos químicos em nosso corpo, e sim, em relação aos adoçantes, muitas são as evidências de que eles não são a opção mais saudável.

Vale lembrar que o mel, como adoçante, também não é a melhor indicação, substância contra-indicada para crianças menores de 2 anos que não a processam, e que também ajuda a criar um paladar viciado no padrão

do açúcar industrializado.

O índice glicêmico é uma forma de medir o impacto do açúcar no sangue, o açúcar refinado tem elevado índice glicêmico, entre as frutas, a melancia é que merece especial observância, se misturada, com outra fruta de menor índice glicêmico, pode diminuir o impacto. Índices glicêmicos acima de 70 devem ser evitados, veja só:

- Açúcar 92
- Pão Francês 95
- Cereal Matinal 81
- Bebida Isotônica 78
- Purê de Batata 77
- Melancia 76
- Tapioca 70

Quanto menos melhor



O Sal é um vilão que age de maneira escondida e lenta. Não se vê, mas faz seu estrago pouco a pouco. Está comprovado seu maléfico efeito em relação à hipertensão arterial, pedras nos rins e insuficiência renal, aumenta as chances das doenças autoimunes, agrava a osteoporose, afeta o paladar e acelera o envelhecimento.

Para as pessoas saudáveis, a dose máxima de sal recomendada pelo Ministério da Saúde é de 5 g por dia (2.000 mg de sódio). Os brasileiros, no entanto, consomem em média cerca de 10 gramas, o dobro do recomendado, sem contar o sal dos alimentos ingeridos fora de casa. Lembre que 1g de sal é a quantidade existente em cada um daqueles pacotinhos servidos nos bares e restaurantes.

Nos Estados Unidos, os homens ingerem em média 10,4 g de sal e as mulheres 7,3 g por dia. Lá, como aqui, hipertensão é moda. O risco de um americano que chegou aos 50 anos desenvolvê-la nos anos que lhe faltam viver é de 90%.

Um artigo publicado no *The New England Journal of Medicine*, a revista de maior circulação entre os médicos, pesquisadores da Universidade da Califórnia construíram um modelo de simulação computadorizada, para explorar o impacto que pequenas reduções do consumo de sódio teriam na incidência de doenças cardiovasculares, na população de 35 a 84 anos de idade. Os resultados foram assustadores. Um esforço nacional que resultasse

na redução de apenas 3 g de sal no consumo diário, reduziria o número de infartos (de 54 a 99 mil casos por ano), de derrames cerebrais (60 a 120 mil por ano) e de mortes por outras causas (44 a 90 mil por ano). Como consequência o sistema de saúde do país economizaria U$ 10 a 20 bilhões, anuais.

Reduza as CACAS da sua vida



Se recapitularmos as recomendações dos últimos capítulos, vamos registrar uma informação importante que facilmente poder ser memorizada até pelas crianças.

Cafeína prejudica nossa clareza e nosso descanso.

Álcool é imunodepressor e cancerígeno.

Carne e qualquer derivado dos pobres animais é avassalador para saúde.

Açúcar é uma droga que vicia e prejudica o sistema.

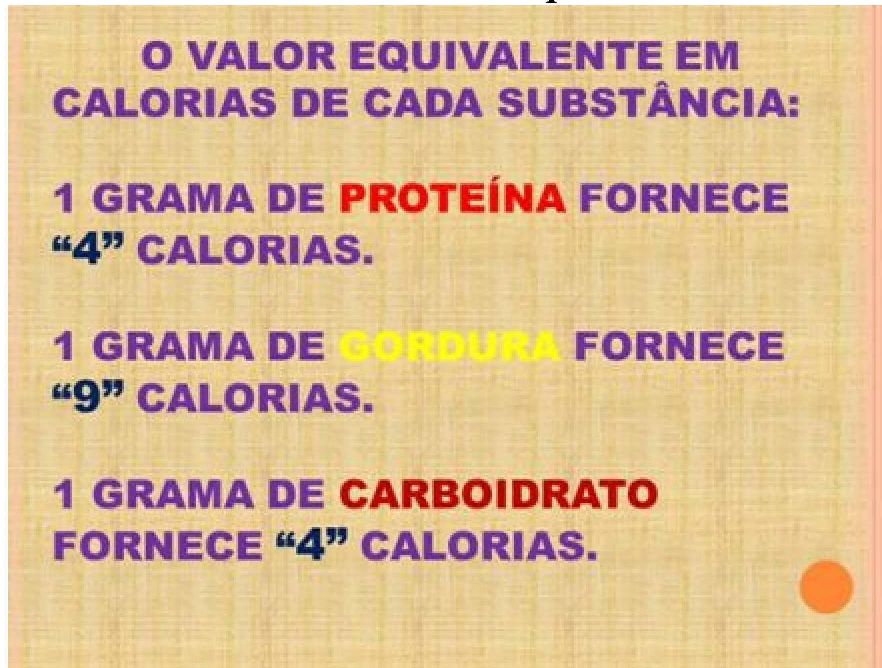
Sal é um lento criador de grandes problemas.

Cafeína, Álcool, Carne, Açúcar, Sal.

CACAS!!!

Reduza as CACAS da sua vida!

Entendendo o que é calorias



Quando se fala sobre alimentação, muito se fala sobre as calorias.

Vamos entender o básico.

A caloria é definida como a quantidade de energia necessária para elevar a temperatura de 1 grama de água de 14,5 ºC para 15,5 ºC. Essa mesma definição vale se nos referirmos à elevação de 1 ºC na temperatura de 1 quilograma de água.

A produção de energia no organismo humano a partir dos alimentos ocorre no interior das células, mais precisamente na organela citoplasmática denominada de mitocôndria. A energia é produzida a partir de um ou mais dos seguintes nutrientes como combustíveis: Carboidratos(como a glicose, sacarose e lactose); Proteínas (como a leucina e isoleucina) e Lipídios (como óleos e gorduras). No interior da mitocôndria, o nutriente atua como combustível de uma reação de combustão. A unidade caloria, no formato Kcal, é o que vemos nas embalagens dos alimentos para mostrar ao consumidor a quantidade de energia que será produzida após a ingestão de certa quantidade do alimento.

1 g de gordura representa 9 Kcal, já 1 g de proteína ou carboidrato representam 4 Kcal. Falaremos dos alimentos mais gordurosos mais adiante.

As frutas mais calóricas são:

Abacate (4 colheres de sopa 160 Kcal)
Coco (Polpa da unidade 1000 Kcal)
Açaí (100 g sem açúcar 58 Kcal)
Uva (12 unidades 55 Kcal)
Banana (1 unidade 80 Kcal)

Mas não pense que essas frutas fazem mal, porque são calóricas, todas elas têm outros nutrientes, vitaminas e minerais.

Compare com:

Salgadinho bolinha de queijo (20g com 48 Kcal)
Empada de palmito (25g com 70 kcal)
Enroladinho de salsicha (25g com 74 Kcal)
Todos estes com baixíssima qualidade nutricional, ou seja, apenas calorias vazias de nutrientes.

O pior é comparar com docinhos:

Brigadeiro (15g com 40 Kcal)
Fatia de bolo recheado (100 g com 325 Kcal)
Olho de sogra (20g com 60 Kcal)
Todos eles completamente vazios de substâncias nutricionais saudáveis.

Um prato de salada, temperado sem óleo, bem farto, de passar bastante tempo mastigando, terá no máximo 200 Kcal, e uma enormidade de nutrientes, vitaminas, fitoquímicos e minerais. Você pode validar isto pelo índice ANDI, que já apresentamos em capítulo anterior. Mas não podemos viver apenas de saladas, pois precisamos de energia para nos exercitar, sorrir, brincar, estudar e trabalhar. Uma mulher de 30 anos, com pouca atividade física, e 1m e 65cm precisa de aproximadamente 2000 calorias por dia. Um homem de 30 anos, com pouca atividade física e 1m e 80cm precisa de aproximadamente 2500 calorias por dia. Valores aproximados. Isto quer dizer, esta necessidade calórica mantém o peso, e o nível de energia e ação do indivíduo. A escolha mais sábia é buscarmos as calorias necessárias munidas de micronutrientes necessários para o funcionamento orgânico, e evitar as calorias que nada agregam para o sistema.

Existem sites e aplicativos que calculam de forma aproximada sua necessidade calórica, é sempre bom saber.

A Dieta da Restrição Calórica



Dr. Walford

Conheci a muitos anos o trabalho do Dr. Walford, que durante décadas pesquisou o efeito da restrição calórica. Seus estudaram avançaram não só em testes com moscas, ratos e cachorros, com resultados expressivos. Dr. Walford conseguiu avançar seus testes inclusive com macacos, que tem o ciclo de vida mais extenso, e exigem pesquisas mais dispendiosas. Os resultados são muito impressionantes. Macacos que passaram a vida em restrição calórica conseguem bater recordes de longevidade nunca antes estimados pelos estudos científicos. Importante quando se fala sobre a restrição calórica, e seu inegável sucesso nos testes, é que a ingestão deve se tornar mais inteligente, menos calorias e mais nutrientes. Mais verdes, mais salada, e nunca calorias vazias. A tabela ANDI apresentada anteriormente, se tomada como referência, para uma dieta de restrição calórica, tomaríamos sempre os alimentos de maior índice em primeiro lugar, e poucos dos alimentos de pontuação intermediária, para atingirmos os índices de restrição calórica.

Vale dizer que existem evidências positivas de restrições calóricas leves em seres humanos, com ingestão de 70% a 90% do indicado, mas não se sabe de forma concreta ainda sobre o efeito para restrições mais acentuadas que essa. Sempre me perguntei se a pessoa não iria emagrecer, e desaparecer de tão magra com esta dieta. Mas o que acontece é que conforme vamos ficando

mais magros, o metabolismo basal também diminui, ou seja, nosso consumo calórico de base diminui, portanto, achamos o ponto de equilíbrio da dieta de restrição, em um determinado ponto onde estamos mais magros.
A prática do Yoga nos aponta que se buscarmos ter menos peso, mas um peso saudável, teremos mais facilidade para desenvolver nossa consciência corporal. Soma-se a isto o fato de que muitas doenças estão relacionadas ao excesso de peso, vale à pena olhar com carinho as conclusões e evidências da restrição calórica.

Outro ponto importante a destacar, o trabalho do Dr. Fuhrman, com a tabela ANDI, acaba por fazer certa restrição calórica, pois os alimentos de maior pontuação, e que devem estar mais presentes na dieta, tem baixíssima caloria. Portanto, uma dieta que busca riqueza em nutrientes, provavelmente irá reduzir o consumo calórico. Isto corrobora com as sugestões do World Research Cancer Fund International, que recomenda buscarmos ser magros como medida de prevenção.

O Milagre de Gerson



Max Gerson

Ao estudar o poder da alimentação para a cura e plena sanidade do corpo, me deparei com a terapia Gerson. Criada pelo médico alemão Max Gerson, e ensinada por sua filha Charlotte, recém falecida aos 96 anos em 2019. Altamente polêmico e questionável na classe médica, pois advoga muitos registros de cura do câncer com um tratamento que se destaca pelos seguintes pontos:

- 1 refeição diária
- 13 sucos prensado ao dia, sendo a maior parte de cenoura
- Mingau de aveia
- 4 enemas por dia (a base de café)
- água desclorificada

E mais outros detalhes desintoxicantes, inclusive a eliminação do uso de carpete com substâncias anti-incêndio, e outras produtos que possuem substâncias cancerígenas como os desodorantes. Enfim, um grande processo de limpeza e desintoxicação.

Mas o fato é que eles têm conseguidos alguns resultados expressivos com pacientes que já não tinham muitas esperanças com as soluções da medicina tradicional.

Não cito a Terapia Gerson como um estilo de vida, mas cito como exemplo a

ser estudado, de como a alimentação tem a possibilidade de vitalizar corpos doentes, e propiciar curas consideradas impossíveis.

A hipótese pode parecer audaciosa, mas outros casos validam a hipótese, no Brasil, um médico carioca, Dr. Barcellos, também registra muitos casos de reversão de tumores com dieta apropriada, detalhes apresentados em publicação da jornalista Sonia Hirsch.

O Poder do Suco Verde



Victoria Boutenko, russa, migrou para os Estados Unidos, e viu sua família, filhos e maridos adoecerem com base em maus hábitos alimentares. Estudou, e passou a adotar uma dieta natural, com base em alimentos in natura (crus). As curas e melhoras de saúde em sua família a motivaram a ensinar sobre os resultados, com especial destaque para o Suco Verde (Green Smoothie).

A alimentação natural precisa de grande quantidade de folhas verdes, para garantir excelentes índices de nutrientes, e a repetição de pratos de salada, a médio prazo, sem criatividade para os molhos, facilmente pode gerar uma sensação de monotonia.

Porém, unir as suas frutas prediletas, com ricas calorias vitaminadas, e liquidificar com as folhas verdes necessárias, disponibiliza uma riquíssima alimentação com todos os nutrientes que você pode precisar.

Seu filho, Eugene Boutenko, produziu documentário e pesquisas sobre o efeito do suco verde para atletas, e conseguiu demonstrar efeitos positivos na recuperação de treinamento, especialmente redução de processos inflamatórios do corpo.

O uso de sucos como forma de concentrar e melhorar a alimentação não é uma novidade lançada pela família Boutenko. Norman Walker, nascido em 1886, de família escocesa, tornou-se famoso nos Estados Unidos com sua máquina de prensar sucos a frio, e uma vida toda apresentado casos e provas dos benefícios de uma dieta com mais sucos de frutas e vegetais.O americano

Paul Bragg, nascido em 1895, atleta olímpico, também por toda a vida defendeu o uso de sucos de frutas e vegetais como parte fundamental da alimentação. Foi adepto de uma dieta líquida, baseada em sucos e sopas por muitos anos.

A acidez dos alimentos



O PH é a medida do nível de acidez do meio, em relação ao nosso sangue deve estar entre 7,35 e 7,45. O número menor que este, considera-se acidose e se maior, alcalose. Sempre que o PH do sangue sofre alteração, o corpo busca formas de equilibrar. A acidez tende a favorecer o surgimento de doenças. Estes alimentos por exemplo, levam a um esforço do corpo contra sua acidez, são eles: ovos, farinhas em geral, cacau, álcool, azeitona, queijos, carnes, peixes, maisena, açúcar, leite, café, refrigerante e pimenta.

Os alimentos que ajudam a equilibrar o corpo, alcalinos, contrapõe-se à tendência de acidez gerada pelas atividades, cansaço e estresse, e são: aveia, frutas e vegetais.

Existe alguma polêmica sobre este assunto, pois muitos afirmam, acertadamente, que o sangue não pode ter grandes variações na acidez, mas o fato é que não se pode mensurar o esforço e o desgaste do copo para manter a situação de equilíbrio.

É incrível, mas óleo é óleo



O modismo nas dietas e sugestões nutricionais muita vezes revela a completa falta de bom senso, e até mesmo estudo, mesmo entre nutricionistas. O óleo, qualquer óleo, é composto basicamente de gordura, fonte calórica das mais trabalhosas, e menos eficientes, para o organismo. A gordura, como vimos anteriormente, no capítulo sobre calorias é mais calórica.1 g de gordura representa 9 Kcal, já 1 g de proteína ou carboidrato representam 4 Kcal.

Portanto, a princípio, deveríamos desconfiar de sugestões com alimentos gordurosos, pois são calóricos e de baixo valor nutritivo. Sim, baixo valor nutritivo se comparado com vegetais e frutas. Mesmo óleo de coco, abacate, ghee ou azeite. Mesmo em relação às castanhas e sementes que tem valor nutritivo bom, mas não se compara a frutas e vegetais.

Lembre-se que os óleos são manufaturados, e carregam interesses comerciais em sua venda, que tentam enganar o bom senso, colocando estes alimentos como especiais, mesmo sendo inferiores à maioria das frutas e vegetais em

nutrientes.

Veja a porcentagem de gordura em alguns alimentos:

- Castanhas e sementes 60% a 90% de gordura
- Salsichas 70% a 85% de gordura
- Hamburgers 55% a 65% de gordura
- Frango com pele 36% a 63% de gordura
- Batata frita 45% de gordura
- Leite desnatado 20% de gordura
- Abacate 77% de gordura
- Alface 15% de gordura
- Tomate 9% de gordura
- Pepino 6% de gordura
- Carne do coco 80% de gordura
- Água de coco 9% de gordura
- Laranja 5% de gordura
- Banana 3% de gordura
- Papaya 3% de gordura

Para os atletas, e yogue comprometidos, uma ingestão de até 10% no máximo do total de calorias em gordura seria uma forma de prevenção de problemas e garantia de longevidade. (80% de carboidratos e 10% de proteína)

Muitos questionam sobre o bom óleo, e o óleo ruim, que o óleo bom pode ser consumido. Isto seria uma visão muito superficial da análise sobre os diferentes tipos de colesterol. De qualquer forma, as frutas e vegetais são ricas em boa gordura. As castanhas e sementes, e também o abacate, se consumidos com bastante parcimônia, não causam problemas. Eles possuem importantes nutrientes. Mas, sempre devem ser consumidos em quantidades controladas para não superar os 10% do consumo total de calorias.

A gordura do tipo ômega-3 na dieta vegetariana deve ser avaliada com relação à quantidade ingerida e a proporção com o ômega-6. O nosso organismo não consegue sintetizar alguns tipos de gorduras, que são as gorduras do tipo ômega-3 e ômega-6. Dizemos então que essas duas gorduras são essenciais. A proporção ingerida entre essas duas gorduras também é importante para o equilíbrio de diversas funções do organismo (reação inflamatória, imunológica,etc.). Estudos demonstram que vegetarianos e veganos têm ingestão muito rica em ômega-6 e menor em ômega-3. O

planejamento nutricional pode corrigir essa defasagem. Enfatize o uso de alguns alimentos: algas, sementes de linhaça moída, oléo de linhaça, nozes e feijão de soja. Isto deve ajudar a ampliar seu consumo de ômega-3 e ajudar no equilíbrio. Pessoalmente, sempre coloco uma colherzinha de semente de linhaça nos sucos para bater, assim garanto tranquilamente a minha cota.

Não é só uma questão de peso



Só o peso de uma pessoa não é variável suficiente para se avaliar a condição de saúde dela. A primeira medida que a Organização Mundial de Saúde indica é o IMC - Índice de Massa Corporal, que se calcula dividindo o peso em Kg da pessoa, pela sua altura em metros ao quadrado.

$$Kg/m^2$$

Mas é preciso entender este número.Considera-se ideal um resultado entre 18,6 e 24,9. Mas estes números são referência para uma sociedade doente, que se alimenta mal, sedentária e em sua maior parte acima do peso. Aos atletas, esportistas e yogues dedicados, a referência deve ser um pouco mais precisa. Vejo pela experiência que números entre 17,6 e 23,9 apresentam em termos de longevidade, saúde e movimento, uma maior preservação do corpo.

Mas também não é só o IMC que deveria ser considerado isoladamente, pois existem possibilidades de erros na utilização deste índice isoladamente. Alunos com maior desenvolvimento muscular podem apresentar IMC elevado, em torno de 25, e isto ainda não ser um problema de saúde, uma vez que os músculos têm maior peso que a gordura. Portanto, a medição das taxas de porcentagem de gordura e muscular seriam medidas que nos oferecem um quadro mais completo. Existem balanças caseiras hoje em dia, que já oferecem a você todas estas medidas, peso, IMC, e porcentagem de gordura e

músculos.

Vale lembrar que estas balanças em relação às porcentagens apresentam números aproximados, mas servem para avaliar se você está aumentando ou diminuindo a porcentagem de gordura. A porcentagem de gordura para adultos em boa forma física varia entre mais ou menos 12% e 18% (nos homens) e 17% e 23% (nas mulheres). Depois dos 40 a proporção ideal sobe um ponto percentual a cada 10 anos.

Vitamina B12



A história da vitamina B12 remonta o processo de colonização da Índia, que ao aprender os procedimentos de higiene vindo dos ingleses, tais como higienizar a comida e as mãos, cuidar dos dentes e da água, nos revelou esta importante descoberta.

A carência de vitamina B12 é decorrência desta higienização, o que afeta os veganos, uma vez que ela é encontrado nas vísceras, no intestino, dos animais mortos, e em menor quantidade no leite e nos ovos.

Deficiência de vitamina B12 é causa de anemia acompanhada ou não por dificuldade para andar e parestesias ou formigamentos de distribuição simétrica, principalmente nas pernas, pés e mãos. É uma vitamina necessária para o desenvolvimento e manutenção das funções do sistema nervoso. Sem ela, a mielina que recobre os nervos (como a capa de proteção faz com os fios elétricos) sofre um desgaste que recebe o nome de desmielinização.

O exame de sangue pode lhe garantir se existe deficiência, pois temos condição de manter por um tempo nossas reservas, mas no caso de vegetarianos e veganos, a suplementação pode ser uma medida segura.

Conclusão



Muito do livro fala sobre evidências científicas e pesquisas.

Isto pode surpreender muitos praticantes de Yoga.

Mas Patanjali, o codificador do Yoga, ressalta a importância da experiência na prática do yogue.

E as pesquisas são feitas com universos estatísticos, que significam muita experiência, muito mais do que a experiência individual, ou de poucos conhecidos que podemos ter.

Por isto que é importante em nossas escolhas considerarmos estas grandes experiências e suas conclusões.

Um dos caminhos do yoga, o hatha-yoga, trabalha com o corpo para a liberação de bloqueios e do fluxo energético, portanto, evidências que apresentam um desobstruir, um liberar do corpo, devem ser consideradas.

Exemplo disto são os atletas veganos, de alta performance, que estão utilizando o veganismo para se manter ativos por mais tempo, desde gênios do atletismo como Carl Lewis, até no tênis como Martina Navratilova. Entre os mais recente super campeões, destaca-se Lewis Hamilton na Fórmula 1.

Mediante tudo o que foi lido aqui, indico fortemente uma dieta baseada em frutas e vegetais, com muito suco verde destes elementos, e também, sementes e castanhas de alto valor nutritivo. Esta seria a ênfase que deveríamos dar, pois nossa ancestralidade, de onde nossos corpos vieram,

também se desenvolveram com estes alimentos. Legumes, e grãos em segundo plano, sem exageros, e o mínimo de alimentos industriais e processados, evite ao máximo as CACAS.

Ministro palestras, cursos e aulas por todo o Brasil, ensinando maior lucidez e qualidade de vida a todos, se quiser entrar em contato, para saber mais nos escreva no email contato@cienciameditativa.com
Acesse nosso site www.cienciameditativa.com
E lembre-se de nos acompanhar no Instagram @vitoryogameditação